

# دواء الهم والضيق

جمع وترتيب

السيد / محمد بن علوي العيدروس

الحضرمي التريمي

الملقب (سعد)



إن تجدد عيباً فسدّ الخلا

جلّ من لا عيب فيه وعلا

# دَوَاءُ الْهَمِّ وَالضِّيقِ

جمع وترتيب

السيد / محمد بن علوي العيدروس

الحضرمي التريمي

الملقب: (سعد)



توزيع للدراسات والنشر

ت: ١٨٨٨٨٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رقم الإيداع بدار الكتب صنعاء 287/2006

الطبعة الأولى 1427هـ الموافق 2006م

### حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

يمنع طبع هذا الكتاب أو جزء منه بكل طرق الطبع  
والتصوير والنقل والترجمة والتسجيل المرئي والمسموع  
والحاسوبي وغيرها إلا بإذن خطي



تريم للدراسات والنشر

تريم للدراسات والنشر

ت: 418888 تريم حضرموت - الجمهورية اليمنية

### التفصيل الطباعي

مركز عبادي للدراسات والنشر ج.ب: 662 - صنعاء  
ت: 219618 / فاكس: 219619 الجمهورية اليمنية

## المؤلف في سطور

السيد/ محمد بن علوي بن عمر العيدروس

هو السيد الشريف الفاضل: محمد بن علوي العيدروس) الملقب (سعد) ولد بتريم سنة ١٣٥١ هجرية ونشأ وعاش بها ثم انتقل إلى عدن لكسب المعيشة ولقي بها قسوة من حكومة ذلك الوقت - الشيوعية الحمراء - حيث احتجزته في السجن بلا ذنب ولا اجترام كما عَمِلَتْ مع كثير من الصالحين، ومع تلك المحنة التي مرَّ بها قدَّر الله له أن يحفظ كتابه الكريم في غياهب السجن ثم خرج منه بعد أن قضى فيه ثلاث سنوات وخمسة أشهر وذلك عام ١٣٩٥ هجرية ورجع إلى بلدة تريم وأقام بها إماماً في مسجد

الإمام السقاف ومعلماً للقرآن الكريم الذي وهبه الله إياه في علامة أبي مريم وتوالى عليه الطلاب مع شدة ظلمة الشيوعية في ذلك الزمن، فتخرج على يديه الجم الغفير من الحفاظ ولا يزال المعين جارٍ..

شغف المذكور بالقراءة في عدة مجالات مختلفة فقادته ذلك إلى الجمع والتأليف، فبلغت مؤلفاته نيفاً وخمسين كتاباً في مجال القرآن والفقه والتصوف والتداوي والأخبار والتوثيق... إلخ. وعمت بتلك المؤلفات البركة وانتفع بها الخاص والعام.

نسأل الله الحي القيوم أن يطيل عمره في عافية وأن يستمر النفع به.

## المقدمة

الحمد لله فارج الهموم، وكاشف الغموم، والصلاة  
السلام على نبيه سيد الخواص والعموم، وعلى آله  
وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. اللهم  
اجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور بصري وجلاء  
حزني وذهاب همي وغمي. اللهم اجعل لي من كل  
هم وغم أصبحت وأمسيت فيه فرجا ومخرجا.

وبعد: نحمد الله تعالى على نعمة الإسلام فهي الوقاية  
العظمى من داء الهم والضيق ففيها جعل الله لنا فوائد  
لعلاج ما أصابنا من حزن وهم وضيق، فهذه فوائد  
مختصرة لعلاج الهم والضيق تم جمعها من بعض كتب  
السلف الصالح فقد جربها الكثير وذلك مع  
استحضار النية فيها.

فنسأل الله النفع بها إن ولي ذلك..

دواء الهم والضيق  
(لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من  
الظالمين)

- روى سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "دعوة ذي النون في بطن الحوت: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، ما دعا بها عبد مسلم قط وهو مكروب إلا استجاب الله دعاءه" أخرجه أحمد والترمذي والنسائي والحكيم.
- ومن التجربات التي يرويها الصالحون المواظبة على قراءة (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) إحدى وأربعين مرة - (١٤ مرة) - بلا

فصل بعد صلاة الصبح أربعين يوماً متتالية بلا انقطاع.

- ورتب بعضهم قراءتها يومياً ألف مرة لأغراض دينية ودنيوية كثيرة تحصل بإذن الله.
- ورتب بعضهم قراءتها بعد صلاة الوتر أربعين مرة، والحاصل أن الإكثار منها عند الهم والغم والنوائب والمهمات حسن وكاشف لها. [من كتاب أبواب الفرج ص ١٥٤].



## (لا حول ولا قوة إلا بالله)

- هي دواء وشفاء لتسعة وتسعين داء، وهي دافعة للهم والحزن والمتسلط على القلب والمشغل للعبد من كل خير وفضل.
- فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال: "من قال: لا حول ولا قوة إلا بالله، كان دواء من تسعة وتسعين داء أيسرها الهم" رواه الطبراني.

## (الاستغفار)

● ومن أعظم أبواب الفرج الاستغفار، وهو من أسباب تيسير الرزق ودلت على فضله نصوص الكتاب وأحاديث سيد الأحاب عليه السلام، وفيه تكفير للذنوب وتفريج للكروب وإذهاب للهموم ودفع الغموم وذلك لأن كثرة الهموم وتوالي الأكدار سببها شؤم الذنوب والإصرار، فجدير بأن يكون دواؤها الاستغفار، وصدق التوبة والاعتذار.

● قال عليه السلام: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب". رواه أبو داود والنسائي وابن ماجه والحاكم.

## (الطهارة)

• قال الإمام عمر بن سقاف السقاف رضي الله عنه: اعلم أولا أن مما يدفع الهم والحزن ويشرح الصدر ويصحح البدن، النظافة البدنية والطهارة على كمال السنة المحمدية، ودفع الوسواس الشيطانية، والقيام على الصلاة بدفع الشواغل القلبية.

## (الصلاة على النبي ﷺ)

• ومن أفضل وأعظم ما يدفع الهم والغم: الصلاة والسلام على رسول الله ﷺ وقد بين ﷺ ذلك بنفسه كما جاء في الحديث عن أبي بن كعب رضي الله عنه قال: قلت: يا رسول الله، إني أكثر من الصلاة فكم أجعل لك من صلاتي؟ قال: "ما شئت"، قال: قلت: الربع؟ قال: "ما شئت، وإن زدت فهو خير لك"، قال: قلت: النصف؟ قال: "ما شئت فإن زدت فهو خير لك"، قال: قلت: الثلثين؟ قال: "ما شئت فإن زدت فهو خير لك"، قال: قلت: أجعل لك صلاتي كلها؟ قال: "إذا تكفى همك، ويغفر لك ذنبك". رواه أحمد والترمذي والحاكم وصححه.

## (فوائد لعلاج الهم والضيق)

● فائدة لتفريج الهموم وتخليص المظلوم والنصر على الأعداء وقضاء الدين أو غير ذلك مما كان على مقتضى الشرع فليقرأ: (ليس لها من دون الله كاشفة) عدد (١١٥٣ مرة) بنية خالصة متوجهها إلى الله مستشفعا بالنبي ﷺ مستمدا بأرواح المشايخ فينال مطلوبه ويدرك غرضه بلا شك ولا شبهة يا ذن الله.

● فائدة لعلاج الضيق: إذا كنت في ضيق فقل: (فرّج عني يا الله، فرّج عني يا الله).

● فائدة للمهموم والمحزون: قال رسول الله ﷺ: ما أصاب أحدا قط حزن فقال: "اللهم إني عبدك وابن

عبدك وابن أمتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك  
عدل في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به  
نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحد من  
خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن  
تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور بصري وجلاء  
حزني وذهاب همي"، إلا أذهب الله حزنه وهمّه  
وأبدل مكانه فرحاً. وفي رواية: ينبغي لكل من  
سمعها أن يتعلمها<sup>(١)</sup>.

● وفي الخبر: من أصابه هم أو غم فليقل: "الله الله لا  
أشرك به شيئاً" فإن الله يذهب غمه وهمّه.

● وقد كان النبي ﷺ يستعيز من الهم والضيق  
صباحاً ومساءً بالدعاء المعروف الوارد في السور

---

(١) رواه الإمام أحمد في مسنده عن ابن مسعود.

اللطيف من أدعية الصباح والمساء للإمام الحداد:  
"اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من  
العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل  
وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال..".

● قال الشيخ زروق اسم الله "الغفور" خاصيته:  
التوسعة ووجود العافية في البدن وغيره، ومن كتبه  
لمن به ضيق في النَّفْسِ وتعب في البدن وثَقُلَ في  
الجسم وتمسَّحَ به وشرب منه برئ بإذن الله تعالى  
وإن تمسَّحَ به ضعيف البصر على عينيه وجد بركة  
ذلك.

● وأيضا قال السهرُ وردى: اسم الله "الواحد"  
يذكره من توالى عليه الأفكار الرديئة، فتذهب  
عنه وإن قرأه الخائف من السلطان بعد صلاة الظهر

خمسائة مرة فإنه يأمن ويفرج همه ويصادقه أعداؤه  
والله أعلم.

• ومن الجربات لعلاج الهم والضيق قراءة قصيدة  
للإمام الحداد التي أولها:

الزم باب ربك واترك كل دون

واسأله السلامة من دار الفتون

والتي تليها من القصائد فكم نفع الله بها الخلائق  
خصوصاً وعموماً نفعاً مبيناً. وكم تلقى الأواخر عن  
الأوائل، وكم كان الحبيب أحمد بن زين الحبشي يعيل  
إلى الأولى من القصائد ويشير ويوصي بها ويحبها  
ويأمر بها.



وقد شرح هذه القصيدة كثير من العلماء ولها عدة شروح، وذلك لعظم أهميتها، قال الحبيب العلامة جعفر بن أحمد بن زين الحبشي: "أردت أن أشرحها شرحا مستوفيا، فرأيت أن قوله - نفع الله به - فيها: (الله المقدر والعالم شؤون) يحتاج إلى مجلدات". فعند قراءة هذه القصيدة ينشرح الصدر وتشعر بالراحة وبالتسليم للأمور لله وحده عز وجل. والقصيدة هي: قال رضي الله عنه:

الزم باب ربك واترك كل دون

واسأله السلامة من دار الفتون

لا يضيق صدرك فالحدث يهون

الله المقدر والعالم شؤون

لا تكثر لهمك ما قدر يكون

فكرك واختيارك دعهما وراك  
والتدبير أيضاً واشهد من براك  
مولاك المهين إنه يراك  
فوض له أمورك وأحسن الظنون  
لا تكثر لهمك ما قدر يكون  
لو ولم وكيف قول ذي الحمق  
يعترض على الله الذي خلق  
وقضى وقدر كل شيء بحق  
يا قلبي تنبه واترك المجنون  
لا تكثر لهمك ما قدر يكون

قد ضمن تعالى بالرزق القوام  
في الكتاب المنزل نورا للأنام  
فالرضا فريضة والسخط حرام  
والقنوع راحة والطمع جنون  
لا تكثر لهمك ما قدر يكون  
أنت والخلائق كلهم عبيد  
والإله فينا يفعل ما يريد  
همك اغتنامك ويحك ما يفيد  
القضاء تقدم فاغنم السكون  
لا تكثر لهمك ما قدر يكون

الذي لغيرك لا يصل إليك ججج  
والذي قسم لك حاصل لديك  
فاشتغل بربك والذي عليك  
في فرض الحقيقة والشرع المصوع  
لا تكثر لهمك ما قدر يكون  
شرع المصطفى الهادي البشير  
ختم الأنبياء البدر المنير  
صلى الله عليه الرب القدير  
ما ربح الصبا مالت بالغصون  
لا تكثر لهمك ما قدر يكون

وقال رضي الله عنه:

خل عنك الهم يا قلبي الحزين

وتوقع واردا في كل حين

يشرح الصدر من الحق المبين

واعبد الله وكن به مستعين

وارض بالله وكيلا

إنه نعم الكفيل

جل مولانا الجليل

إنه الرزاق ذو القوة المتين

عم بالفضل جميع العالمين

خل عنك الفكر في أمر مضى  
والذي يأتي وسلم للقضاء  
لا يضيق صدرك وإن ضاق القضاء  
وارتقب لطفا خفيا يا ظنين  
إن في الغيب عجائب  
كم نعم طي المصائب  
وأخو التدبير خائب  
لم يزل في قبضة الشك رهين  
لم يذق عيش العباد الصالحين

وقال رضي الله عنه:

يا صابراً اصبر وبشر من صبر

بالنصر والفرج القريب وبالظفر

نال الصبور بصره ما يرتجي

وصفت له الأوقات من بعد الكدر

فاصبر على الحن القواصد وانتظر

فرجاً تدول به دُولِ القدر

وإذا الحوادث أظلمت وتنكرت

فاسكن وإياك التحرك والحذر

إن النوائب كالسحاب تنجلي

في سرعة ووجودها يضحى خبر

وإذا تطول إقامة من حادث  
كانت مبشرة بطول المنتظر  
فاصبر هداك الله صبر الأتقياء  
الأبرياء الثابتين لدى الغير  
واعلم بأن الكون مطبوع على التـ  
غيير والتكدير فامعن في النظر  
واغنم زمانك راحة وتروحا  
ودع الهموم فإنها محض الضرر  
وادخل ميادين التوكل والرضا  
واشكر على ما ساء من حال وسر  
واقصد بتاج الأصفيا علم الهدى  
زين الوجود (محمد) خير البشر